



# CODICIA EMOCIONAL

Muchas veces dejamos de valorar lo que tenemos y caemos en el error de querer siempre más: más dinero, más reconocimiento, más prestigio... La codicia nos ciega y perdemos valores esenciales como la integridad, la honestidad y la generosidad

Texto Irene Orce, coach

**La codicia no conoce la satisfacción. Anhela poseer** y adora acumular. Experta especuladora, asegura que la felicidad se oculta en la abundancia material. Incluso promete que la seguridad y la libertad viven en una abultada cuenta corriente. Su discurso gana adeptos a lo largo y ancho del planeta, y su alargada sombra se proyecta sobre la crisis económica que estamos viviendo en estos momentos. La religión del materialismo y su devoción al dios del dinero ha desatado una imparable epidemia de abusos y de excesos. Basta con recordar casos tan sonados como el del multimillonario caído en desgracia, Bernard Madoff. Este proceso, que ha resultado ser insostenible, ha desembocado en la pérdida del sentido común y de la noción de aquello que verdaderamente necesitamos.

Lo cierto es que la codicia no cumple ninguna de sus dulces promesas. Tan sólo nos convierte en esclavos del miedo a perder lo que poseemos. Maestra en el arte de inventar constantemente nuevos caprichos y antojos, nos lleva a delegar



nuestro bienestar en todo aquello que nos proporciona el dinero y el estatus. En su nombre podemos llegar a corromper nuestros principios y valores esenciales. De ahí que en muchas ocasiones, la integridad, la generosidad y la honestidad queden relegadas a un segundo plano cuando se trata de poseer y acumular.

La codicia pone de manifiesto nuestras carencias interiores, que intentamos suplir consiguiendo todo lo que nuestra sociedad identifica con éxito. Pero por más que lo intentemos, nunca parece ser suficiente. Siempre queremos más. Más reconocimiento, más valoración, más prestigio, más aprobación... y debido a este deseo crónicamente insatisfecho, a menudo desarrollamos una serie de rasgos de personalidad orientados a agradar y llamar la atención de los demás para conseguir aquello que creemos que necesitamos. Es el resultado de nuestra codicia emocional. Y puede llegar a resultar extremadamente perjudicial. No en vano, caer en sus garras significa vivir en un estado de permanente

insatisfacción, a merced de las circunstancias y las opiniones ajenas.

**La patología del éxito** Desde pequeños, aprendemos que el que *más tiene* es el que *más vale*. *Más* equivale a *mejor*. Y es que, en la sociedad en la que vivimos, tener una casa más grande, un coche mejor, ropa más cara, una pareja atractiva... parecen ser sinónimo de inteligencia, buen juicio y una larga lista de adjetivos dignos de admiración. De ahí que nos pasemos nuestra vida orientados al *tener*, atrapados en una comparación constante con los demás.

De este modo entramos en una espiral de competición, que resulta muy rentable para el sistema económico en el que vivimos pero tremendamente destructivo a nivel personal. Ana Cáceres, ejecutiva de 43 años, conoce bien los efectos de la codicia. “Desde siempre he tenido una voccecita en mi interior que me decía que nada de lo que tenía o conseguía era suficiente”, explica. Y aunque esa voccecita

estimulaba su espíritu de superación, también le impedía disfrutar de lo que había logrado. “Cada vez que alcanzaba alguna de mis metas me inundaba la satisfacción, pero enseguida se veía diluida por la necesidad de marcarme una aún mayor, y quedaba empañada por cualquier pequeño contratiempo”. Así, Ana vivía atrapada en la trampa de la codicia. Operaba bajo la premisa de que todo podía ser mejor; aún más, de que todo tenía que ser mejor. Y cuando la realidad no se adaptaba a sus expectativas, el conflicto resultaba inevitable. “Me convertí en una persona rígida y extremadamente perfeccionista, y mis relaciones empezaron a pagar las consecuencias de mi permanente insatisfacción”, explica.

No en vano, resulta todo un reto mantener la salud emocional al lado de una persona que siempre centra la mirada en aquello que se podría mejorar. “El día de mi 40 cumpleaños mi pareja me preparó una fiesta sorpresa, y tras la emoción inicial, no podía dejar de fijarme en multitud de pequeños ▶

## LA CODICIA TIRANIZA Y NOS LLEVA A NECESITAR CADA VEZ MÁS

### PELIGROSA AMBICIÓN

Cuenta un cuento popular búlgaro que un anciano rey quería recompensar a uno de sus campesinos por haberle salvado la vida. Dado que era un monarca generoso, le ofreció todo el terreno que pudiera recorrer desde el amanecer hasta el crepúsculo. Emocionado por la promesa, aquella noche el campesino no pudo conciliar el sueño. En cuanto salió el sol, echó a correr atravesando campos, barrizales y bosques, sin preocuparse por el calor, el hambre o la sed. Avanzaba sin descanso alguno, sin pararse ni siquiera un instante a disfrutar de las maravillosas vistas que le ofrecía el paisaje. A medida que iba transcurriendo el día iba acelerando el paso, pues quería recorrer la máxima distancia posible. Aunque estaba exhausto, aumentó la velocidad cuando vio que el sol comenzaba a descender perezosamente en el horizonte. Y cuando el astro rey enviaba sus últimos rayos de luz, el campesino redobló su marcha para ganar unos pocos metros más de tierra. Al cabo de pocas horas, cuando el último resplandor de la estrella de fuego se perdió tras las montañas, el campesino finalmente se detuvo. Cayó derrumbado al suelo, con las manos crispadas, extendidas todo lo que podía para no perder ni un milímetro del terreno prometido por el monarca... y jamás se levantó. La carrera desenfundada lo había matado. En ese momento pasó un anciano monje que, al verlo, dijo: -Ay campesino, ¿para qué necesitabas tantas tierras si para tu eterno reposo te basta con un par de metros?

► detalles que yo habría hecho de manera diferente”, recuerda. “En vez de agradecer y disfrutar aquel fantástico regalo de cumpleaños, me pasé la fiesta quejándome y juzgando interiormente la manera en la que mi marido había organizado las cosas”. En ese momento, se dio cuenta de que había pasado años centrada compulsivamente en lo que podía mejorarse, y eso a menudo le impedía valorar lo que sí estaba a su alcance.

Aquella experiencia supuso un punto de inflexión en su vida. Esclavizada por su propio juez interno, empezó a darse cuenta de que su elevado grado de exigencia con los demás era consecuencia de un problema más profundo: “No me estaba aceptando ni valorando a mí misma por la persona que era”. Y este conflicto le llevaba a tratar de cumplir con un estricto ideal de perfección, que también imponía sobre las personas y circunstancias que formaban parte de su vida. Ana tenía una idea tan clara de cómo las cosas debían de ser, que se pasaba los días luchando y sufriendo para moldear el mundo en base a sus creencias y expectativas. “Mi gran error fue creer que cuando mis circunstancias fueran como yo quería, por fin me sentiría plena y completamente feliz”.

Aunque el cambio no sucedió de la noche a la mañana, poco a poco se comprometió con romper las inercias tóxicas que la conducían constantemente a la crítica y a la insatisfacción. En paralelo, apostó por empezar a conocerse mejor a sí misma, abandonando su adicción a la codicia emocional (al *tener*) y dedicando más tiempo y energía a explorar la dimensión del *ser*. “Parece que cuanto más tenemos más amor mereceremos, pero cuanto más tratamos de obtener cosas de fuera más nos olvidamos de nosotros mismos y de respetarnos por lo que somos”, reflexiona Ana. “Ahora sé que las cosas comienzan a irte verdaderamente bien cuando aprendes a ser feliz por ti mismo”, concluye.

**De la escasez a la abundancia** La codicia emocional es una espiral sin fin, insaciable y destructiva, que nos ciega el entendimiento. No en vano, “se fundamenta sobre una premisa de escasez, es decir, en la creencia de que nos falta algo, de que somos incompletos”, explica el coach y economista Raimon Samsó, autor de *El código del dinero* (Obelisco). “Y eso es un error de percepción, pues en última instancia no somos mejores por tener más cosas o por acumular más prestigio o poder”, afirma. Tal vez encarnemos aquello que nuestra sociedad identifica como éxito, pero tal como evidencia el caso de Ana, eso no es garantía de que nos sintamos mejor. “La codicia provoca que centremos toda nuestra atención en lo que sucede *afuera*, relegando a un segundo plano todo aquello que hay *dentro* de nosotros mismos”, apunta Samsó.

Y los resultados que obtenemos en este escenario suelen estar plagados de malestar y conflicto. De hecho, hay un proverbio tibetano que dice que el objetivo del ser humano es ser feliz. ¿En qué parte de la ecuación añadimos el consumir más y tener más como vías directas a la felicidad? Y aún más: ¿Cómo pretendemos obtener abundancia en

### LA CAPACIDAD DE DISFRUTAR

La señora María se despertó muy temprano aquella mañana. A las ocho en punto estaba vestida y arreglada, a pesar de los achaques que le provocaban sus casi 91 años de edad. Se disponía a mudarse ese mismo día a una residencia geriátrica. El que fuera su marido durante sesenta años había fallecido, lo que hacía necesario el traslado. Después de esperar pacientemente en la recepción de la residencia, sonrió a la joven enfermera que le comunicó que su habitación ya estaba lista. Mientras maniobraba su andador para entrar en el ascensor, la enfermera le daba una descripción de lo que encontraría en su nuevo hogar.

-¡Me encanta!- dijo la señora María con entusiasmo.

-Señora María, aún no ha visto su habitación -le dijo la enfermera.

-Eso no tiene nada que ver, -dijo ella-. La felicidad es algo que uno decide con anticipación. El hecho de que me guste mi habitación o no me guste no depende de cómo esté decorado el lugar, depende de cómo yo arregle mi mente. Es una decisión que tomo cada mañana al levantarme.

-¿Por qué lo hace?, -le preguntó la enfermera.

-Estas son mis posibilidades: puedo pasarme el día en cama enumerando las dificultades que tengo con las partes de mi cuerpo que ya no funcionan o puedo levantarme de la cama y sentirme agradecida por las que sí funcionan. Cada día es un regalo. Quiero vivir cada momento. La vejez es como una cuenta bancaria... uno puede extraer lo que ha depositado en ella, -respondió sonriendo la señora María.

nuestra vida —tanto material como emocional— si operamos desde un paradigma de escasez? Tal vez sea el momento de cambiar de estrategia. Queremos que los demás nos den, pero ¿qué nos estamos dando a nosotros mismos?

Si aspiramos a lograr un bienestar emocional duradero y sostenible, debemos enfrentarnos a nuestro malestar, cuestionando nuestro sistema de creencias, valores y prioridades. “El cambio de paradigma pasa por dejar de querer modificar nuestras relaciones y nuestras circunstancias y dedicarnos a transformarnos a nosotros mismos”, afirma Samsó. En este proceso, resulta fundamental dedicar tiempo a discernir entre nuestras necesidades reales y las superfluas. Y también revisar todos nuestros valores, reemplazando aquellos que no nos acercan a la persona que queremos ser.

**Economía y consciencia** Dado que la economía es un reflejo de la psicología de la mayoría de seres humanos, estas premisas también son aplicables a la crítica situación actual. En este escenario, no resulta extraño que cada vez más expertos afirmen que este contexto económico es el reflejo de la profunda crisis de consciencia y de valores que padece nuestra sociedad. “Hemos olvidado que la economía lo tiene todo que ver con los seres humanos y nos hemos obsesionado con el afán de lucro a corto plazo”, comenta Samsó. “Para romper el patrón de la codicia —es decir, tener como principal objetivo el beneficio económico— es fundamental dar espacio a la generosidad —es decir, establecer como finalidad la creación de riqueza a través del servicio”.

Y eso supone regresar a lo verdaderamente esencial. “El tiempo de inventar necesidades se ha acabado, no podemos crearlas y satisfacerlas con el único objetivo de ganar dinero”, afirma Samsó. Por lo general vemos el dinero como un fin, un objetivo. “Sin embargo, se trata de un resultado”, asegura. “Si nos centramos en servir, en crear valor añadido, el dinero será la consecuencia lógica de dicha contribución”, añade. De ahí la importancia de que nos preguntemos qué valor estamos aportando nosotros a la sociedad. Sin duda el dinero es importante, pero no es lo más importante. “La riqueza significa mucho más que dinero. Implica salud, tiempo libre, independencia, libertad, paz interior, significado vital, conocimiento, amor y satisfacción personal...Ésa es la auténtica prosperidad”, asegura Samsó. Es el momento de dejar a un lado la cantidad y apostar por la calidad. La crisis actual está generando un cambio tan necesario como clave para nuestro propio desarrollo. Si nos atrevemos a verla como una oportunidad de cambio, podremos utilizarla para modificar los hábitos de consumo, construir relaciones más íntegras y llevar a cabo un desarrollo posmaterialista y sostenible, cuidando la salud de nuestro planeta en el proceso. Mahatma Gandhi afirmó que “hay suficiente en la tierra para las necesidades de todos, pero no suficiente para satisfacer la codicia de todos”. Así, la próxima vez que nos asalte la codicia, tal vez valga la pena recordarnos que no es más rico quien más tiene, sino el que menos necesita. ■